Monthly Free Magazine
vol.138
COMMUNITY
2009
12
お買得
クーポン券付
無料
FREE
http://www.c-store.co.jp/
i-mode http://www.c-store.co.jp/i/
PRINTED WITH
SOY INK
この印刷物は、地球環境に配慮し、
植物性大豆インクを使用しています。

CONTENTS 2009 12

楽しい情報がいっぱい!! www.c-store.co.jp

COMMUNITY 誌のバックナンバーは、ホームページでご覧になれます。

今回は、ピアノ界の革命児
松本あすかさんにインタビュー！

サイン入り
ポラロイド写真を
3名様にプレゼント!

2ndアルバム
「PIANO ESPRESSIVOⅡ」好評発売中！

Artist by Decca
http://y7.net/decca

今月の表紙

【ちいさな小さなサンタ】

幼いころ皆さんにもこんな経験はないでしょうか？サンタクロース見たさに夜遅くまで眠い目をこすりながら粘ったけど、努力むなしく気付いたら朝。枕元にはすでにプレゼントが置いてあり、嬉しいやら悲しいやら…。
こんな話をしたワケは、妹夫婦に子供がクリスマスに生まれるかもしれないと聞いたから。プレゼントが赤ちゃんサンタだなんて！何年も子宝に恵まれなかった彼女たちにとって本物のサンタクロースに会えたのと同じぐらい最高のクリスマスとなるでしょう。
二人のベッドサイドに待望のプレゼントが来る日を祈って。メリークリスマス！

From Editors

オフィスなどで出たシュレッダーゴミを投入すると自動的にトイレットペーパーに再生してくれるという夢のような機械がテレビで紹介されていました◆ほとんどドラえもんの「ひみつ道具」の世界ですが、冗談や実験レベルのものではなく、本当にこの10月に国内で売り出されたそうです。家庭に置けるタイプも開発中とのこと◆将来、トイレットペーパーは必要な分だけ自分の家で作るようになるのかな？………(m)

Pick ups Interview

クラシック音楽に新たな響きと感動を呼び起こさせる、ピアノ界の革命児

松本(まつもと) あすか

Profile

3歳よりピアノを始める。ピティナA1級金賞(6歳)。プレミオモーツァルト国際コンクールに日本代表として参加、最年少第3位及びプレミオモーツァルト賞受賞(7歳)。イタリア国営テレビ「ゼッキノドオロ」メインゲストとして招待を受け渡伊、生放送にて演奏(8歳)。その後ヨーロッパを中心に演奏旅行、各国で好評を得る。ウィーン音楽コンクールインジャパン小学生の部第3位(12歳)。14歳でソロリサイタルを府中の森芸術劇場にて開催。日本クラシック音コン中学校の部第2位(15歳)。カール・ツェルニー国際コンクール(プラハ)第3位(16歳)。ピティナコンチェルト部門最優秀賞。
18歳の時、より広く音楽を勉強するためクラシックピアノから離れ、JAZZ/POPSの勉強を始める。以後5年間は様々なジャンルのアーティストのサポートや作詞作曲活動、クラシック演奏家向けのジャズアレンジ等を行う。
23歳の時、自分なりのクラシック音楽への関わり方に確信を持った上で、再度クラシックピアノに戻り、ピティナグランミューズA1カテゴリーにてロシアの奇才ピアニスト、カプースチンの作品を演奏し第1位を受賞。
クラシック音楽にグルーヴ感を吹き込むその演奏スタイルは、クラシックの枠組みに収まることなく、ジャンルを飛び越え、聴くものに新たな感動と感覚を呼び起こさせる。各ジャンルの橋渡しを担うであろう今後の活躍が期待されるピアニストである。

2ndアルバム「PIANO ESPRESSIVOⅡ」発売中!

「PIANO ESPRESSIVOⅡ」※編曲：松本あすか

1. 30番エチュード第1番 -ao-：ツェルニー※
2. ワルトシュタイン -Blanco-：ベートーヴェン※
3. アイネ・クライネ・ナハトムジーク -Hi-King-：モーツァルト※
4. 水上の音楽 -Greeting-：ヘンデル※
5. "マンテカ" 2台のピアノのためのパラフレーズ：カプースチン
6. FOUL?：松本あすか※
7. パノラマウント：松本あすか※
8. さくら燈籠：松本あすか※
9. さくら回廊(コリドー)：松本あすか※
10. 魔王 -Hero and Smile-：シューベルト※
11. エオリアン・ハープ -Mistral-：ショパン※
12. 伝説より2番 波の上を歩くパオラの聖フランチェスコ：リスト
13. トロイメライ：シューマン

KICC-804 ¥3,000(税込) 発売元：キングレコード

松本あすか
OFFICIAL WEBSITE
http://asukamatsumoto.com/

LIVE情報はこちらをご覧ください。

今回は、クラシックの枠組みに収まることなく、ジャンルを飛び越えた新世代ピアニスト・松本あすかさんにお話を伺いました。

*

—11月6日発売のセカンドアルバム「PIANO ESPRESSIVOⅡ」の聴き所は？

「ESPRESSIVO」の意味が「表情豊か」なので、クラシックとピアノというキーワードから色々な広がりや表情を作りながら、自分自身も新しい音楽を発見していけたらいいなと思って作りました。
クラシックはもちろん、アレンジ曲やオリジナル曲、他の楽器とのアンサンブル、一人で多重録音、鍵盤ハーモニカを重ねるなどバラエティ豊かな内容になってます。

—多彩な曲が収録されていますが、選曲の理由は？

曲のタイトルは知らなくても、ちょっと聴いたら分かるかなと思う曲を選びました。
小さい頃ピアノ教室で習ったことがある、学校で勉強したことがある、どこかで聴いた事がある等。音楽と関わる際にきっと通ったであろう曲を持ってきました。

—挫折はありましたか？

18歳の頃、「自分が今までやってきたことは、自分の意思で選択してきたことだったのだろうか」と煮詰まり、クラシックをやめよう、とリュックをしょって伊豆大島に逃亡しました(笑)。

—伊豆大島では何を？

「ピアニストのお姉ちゃんが島に来た！これはコンサートをしてもらおう！」と頼まれ、小学校で演奏をしたところ評判になり、あっちでもこっちでもやってくれって。コンサートツアーをしに行ったみたいになり、何やってんだろうと(笑)。
でもその時、子供達が純粋に音楽を楽しむ姿を見て、私も私なりの純粋な音楽の楽しみ方に一度帰ろうと励まされました。

—その後は？

専門学校でジャズやポップスを勉強しました。クラシックと違い、ジャズやポップスはメロディーのコードに、独自の飾り付けをするのが奏者にゆだねられます。今までは譜面通りに弾かなければいけなかったものが、いかにこの譜面から膨らませるかの勝負になりました。

その後でクラシックの譜面を見ると、以前のクセでこの譜面をどう膨らませるかを考えるようになり、現在のクラシックをアレンジするスタイルになりました。

—演奏活動の他に、ピアノレッスンもされているそうですね？

年齢や職業問わず、いろいろな立場の方がレッスンに来られます。一人一人音楽との関わり方が違うので、同じアドバイスをしても受け取り方が違うんです。まだまだ自分の知らない音楽の世界があるということを学ばされますね。

—新しい音の発見をブログ内で紹介していますが、最近のエピソードは？

近所のスーパー銭湯に行くのが趣味なんですが、湯船に入る時と出る時の感じって、鼓膜の振動の変化と似てると思うんですよ。ゆっくりチャポンと入るのが、音が鼓膜に反応した時と「あ、似てる」と思います。

—最後にコミュニティ誌の読者に一言お願いします。

一度は耳にしたことのあるメロディが「こうなったのか！」という面白みのあるアルバムです。絶対楽しめると思うので、是非聴いてください!!

読者プレゼント

抽選で当たる!

サイン入りポラロイド写真を3名様にプレゼント!

ハガキに郵便番号、ご住所、お名前、年齢、電話番号、コミュニティ・ストアまたは小誌に対するご意見・ご感想をお書き添えください。

【応募先】〒174-8561
東京都板橋区舟渡1-6-22
コミュニティ編集部**「松本あすか」**係
【締め切り】11月10日(当日消印有効)
※賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

あなたにも BIG CHANCE!

プレゼント&懸賞プラザ

Present & Prize・Contest

コミュニティ・ストア 読者プレゼント

花王「ヘルシア スパークリング 500ml」1ケースを10名様にプレゼント!

ヘルシア® スパークリング

脂肪を消費しやすくする

初めての炭酸です。

気分転換やリフレッシュしたい時に
炭酸を楽しみながら脂肪を消費しやすくする
新しいヘルシアが新発売!

花王

【賞品】花王「ヘルシア スパークリング 500ml」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1ケースを10名様
【応募方法】〒市販のハガキに、①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご希望の賞品名⑧コミュニティ・ストアまたはコミュニティ誌に対するご意見・ご要望をご記入の上ご応募ください(ご意見は読者の広場のページで採用させていただく場合があります)。
【応募先】〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22
コミュニティ・ストア本部 コミュニティ編集部
「12月号読者プレゼント」係
【発表】厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
【締め切り】12月10日(当日消印有効)

応募方法 〒ハガキ応募 WWWネット応募

不二家 ポップキャンディキャンペーン

ポップキャンディは今年で生誕55周年♪

【賞品】
●A賞:POPオリジナル図書カード1,000円分
●B賞:ぬりえ+色えんぴつセット
(どちらが当たっているかはお楽しみ!)・・・・・300名様
【応募方法】〒ポップキャンディのパッケージ裏面の「POP20マーク」1枚または「POP10マーク」2枚を切り取り、応募専用ハガキまたは市販のハガキに貼付けていただき、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ご応募ください。※専用の応募ハガキはHPからダウンロードできます。http://www.fujiya-peko.co.jp/popcandy/campaign.html
【応募先】〒137-8691
郵便事業株式会社 新東京支店 私書箱12号
「いつでもいっしょ♪どこでもいっしょ♪ポップキャンディキャンペーン」係
【対象商品】「POPマーク」がついているポップキャンディ袋
【締め切り】11月30日(当日消印有効)
【発表】応募締め切り後、厳正な抽選を行い当選者を決定し、賞品の発送をもって、発表にかえさせていただきます。
【問合せ】(株)不二家 お客様サービス室
0120-047228 ※9:00～18:00

!!≪応募上のご注意≫
●お客様のご住所・転居先が不明、あるいは連絡が取れないなどの理由により、商品のお届けができない場合は、当選を無効とさせていただきます。●郵送等の事故に付きましては、一切の責任を負いかねます。●ポイントはパッケージ裏面に印刷されています。(コピー不可)●応募ハガキに記入漏れ等がある場合、無効になりますのでご注意ください。●一度ご応募いただいた、応募ハガキ並びにポップポイントはいかなる場合もご返却はできません。※詳しい注意事項はHPをご覧ください。
http://www.fujiya-peko.co.jp/popcandy/campaign.html

A賞
POPオリジナル図書カード

B賞
ぬりえ+色えんぴつセット

※デザイン・仕様等は変更となる場合がございます。

おやつカンパニー ベビーちゃんお昼寝バッグプレゼント

毎月500名様に当たる!

【賞品】お昼寝バッグ:
(A)ベイちゃん(縦190cm/素材:ポリエステル、中国製)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・350名様
(B)ビーちゃん(縦180cm/素材:ポリエステル、中国製)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150名様
※毎月500名様、期間合計6,000名様
【応募方法】〒応募マーク240点分を1口として、ハガキにテープなどでしっかりと貼り、(A)ベイちゃん(B)ビーちゃんのいずれかのご希望名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、ご応募ください。お1人様何口でもご応募いただけますが、ハガキ1枚を1口とさせていただきます。※専用の応募ハガキはHPからダウンロードできます。http://www.oyatsu.co.jp/
【応募先】〒515-2592
三重県津市一志町田尻420番地
(株)おやつカンパニー
「お昼寝バッグ・プレゼント」係
【対象商品】お昼寝バッグキャンペーンロゴがパッケージに印刷されている商品
【締め切り】2010年3月31日
(毎月末日締め切り 当日消印有効)

!!≪応募上のご注意≫
●ご応募いただいた後の応募状況に関するお問い合わせには一切お答えいたしかねますのであらかじめご了承ください。●次の場合は当選を見送る場合がございます/対象となる応募マークでない場合や、応募マーク点数が不足している場合/その他、記載不備等がある場合。●ご当選の発表は厳正な抽選の上、賞品の発送をもってかえさせていただきます。●ご当選後の賞品の取扱に関しては、同封の取扱説明書をよくお読みください。●ご応募いただきました個人情報をお客様の同意なしに第三者に提供・開示することはございません。●ご応募いただきました個人情報は賞品の発送、商品及びサービスに関するご案内の発送、及び個人を特定しない統計資料の作成の目的で使用させていただきます。●株式会社おやつカンパニーの社員及び関係者は応募できません。

応募方法 〒ハガキ応募 WWWネット応募

森永乳業　しぜん派こだわりキャンペーン 第3弾　総計3,000名様に当たる！

【賞品】●シンプルコース（1ポイント）：
WWFパンダマグカップ・・・・・・・・900名様
●セレクトコース（10ポイント）：
プラスマイナスゼロ加湿器 Ver.3／有機・ナチュラルフードセット（年3回）／オーガニックコットン親子バスローブ・・・90名様（各30名様）
●プレミアコース（30ポイント）：JTB旅行券「ナイストリップ」5万円分・・・・・・10名様
※詳しくはHPをご覧ください。
https://mow-cp.jp/point/summary

【応募方法】WWW

1. アクセス
キャンペーンサイト（http://mow-cp.jp）にアクセスします。※携帯電話・PHS(WILLCOMのみ)からもアクセスできます。

2. 仮登録
利用規約に同意の上、メールアドレスと任意のパスワード、その他必要事項を入力し新規仮登録してください。

3. 本登録
仮登録後、キャンペーン事務局（mail@mow-cp.jp）よりご登録いただいたメールアドレス宛に自動的に「仮登録完了のお知らせ」メールが届きますので、メール内に記載されているURL（アドレス）へアクセスし、ログインしてください。これにより本登録完了となり、マイページが作成されます。※このマイページは、キャンペーン期間中継続してご利用いただけます。※キャンペーン事務局からのメールが届かない場合は、登録が完了せず、キャンペーンに応募できませんので、メールアドレスはお間違いのないようご入力ください。また、ドメイン指定などメールの受信制限をされている場合は、設定の変更を行ってください。

4. シリアルナンバー入力
キャンペーンサイトにアクセスし、ご登録いただいたログインIDとパスワードでマイページへログインしてください。
※初期登録時のログインIDはメールアドレスとなります。本登録完了後、マイページにて任意のものに変更することが可能です。※マイページにログイン後、対象商品のパッケージ裏面に記載されている シリアルナンバーをご入力ください。※1シリアルナンバーにつき、賞品に応募できる1賞品応募ポイントが、マイページに蓄積されます。

5. 賞品応募
規定の賞品応募ポイントに達すると、希望の賞品へ応募することができます。※賞品へ応募すると、各コースに応じた賞品応募ポイントが消費されます。各コースの賞品は時期によって変更されますので、ご注意ください。

6. マイページについて
シリアルナンバーを貯めると、賞品応募のための賞品応募ポイントと同時に、マイページで遊ぶための「しぜん派ポイント」が貯まります。
※「しぜん派ポイント」の使用方法についての詳細は、マイページの作り方をご確認ください。
https://mow-cp.jp/point/mypage

【発表】応募締め切り後、ご応募いただいた方の中から厳正なる抽選を行います。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※各賞品応募期間の、同一期間内での賞品の重複当選はございませんので、あらかじめご了承ください。

【対象商品】MOW（モウ）クリーミーミルク／MOW（モウ）　ミルクいちご／MOW（モウ）　ミルクチョコレート／MOW（モウ）　クリーミーカスタード※パッケージ裏面にシリアル番号が印刷されている商品が対象となります。※地域や時期によってシリアルが記載されていない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【締め切り】12月31日（24時まで）

【問合せ】MOW（モウ）しぜん派こだわりキャンペーン事務局　mail：info@mow-cp.jp
※10：00～17：00（土・日・祝日を除く）
※返信までお時間をいただく場合がございます。
※当社の許可なく回答内容の一部または全体を転用、二次利用することは著作権法上認められておりませんのでご注意ください。
※メールでのお問い合わせ及びその返信は、暗号化通信に対応しておりません。予めご了承ください。

!!≪応募上のご注意≫●応募は日本国内に在住の方に限らせていただきます。●個人情報の取り扱い基本方針については、プライバシーポリシーをご確認ください。
http://www.morinagamilk.co.jp/sub/privacy.html

WWF
パンダマグカップ

有機・ナチュラル
フードセット（年3回）

オーガニックコットン
親子バスローブ

JTB旅行券
「ナイストリップ」
5万円分

プラスマイナスゼロ
加湿器 Ver.3

※賞品のデザイン、仕様などは写真と異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

サントリー　胡麻麦茶4週間チャレンジキャンペーン！　総計3,000名様に胡麻麦茶が当たる！

【賞品】●7ポイントコース：オムロン　デジタル自動血圧計　スポットアーム　HEM-1010＋胡麻麦茶1ケース・・・・・・・・・・・400名様
●28ポイントコース（A～D）：選べるご褒美＋胡麻麦茶1ケース・・・・・・・・・100名様
※A～Dの賞品の詳細はHPをご覧ください。
http://www.suntory.co.jp/softdrink/gomamugicha/cp/application.html
●Wチャンス（ご当選者を除く）：
胡麻麦茶1ケース・・・・・・・・・・2,500名様
※胡麻麦茶1ケースはすべて350ml×24本。

【応募方法】〒対象製品についている「胡麻麦茶」ポイントマーク（350mlペット：1ポイント、1Lペット：3ポイント）をご希望賞品の応募に必要なポイント数分集めて専用応募ハガキ、市販のハガキ、専用応募台紙（所定の郵便料金分の切手をお貼りください）にテープでしっかりと貼り、お名前（フリガナ）、郵便番号、ご住所、年齢、性別、電話番号、ご希望のコースを明記の上、（A～Dのご希望の賞品のアルファベットを忘れずにご記入ください）宛先までご応募ください。
※専用応募ハガキは、HPよりダウンロードできます。
http://www.suntory.co.jp/softdrink/gomamugicha/cp/application.html

【応募先】〒103-8691 郵便事業株式会社
日本橋支店私書箱170号
胡麻麦茶4週間チャレンジキャンペーン！係

【対象商品】胡麻麦茶 350mlペット、1Lペット

【締め切り】12月11日（当日消印有効）

【発表】応募受付期間終了後、厳正な抽選の上ご当選者様を決定いたします。なお、ご当選者様の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。※賞品の発送は2010年2月上旬ごろを予定しております。※変更の場合もございます。

【問合せ】サントリーキャンペーン事務局
0120-757-310
※9：00～17：30（土・日・祝日を除く）

!!≪応募上のご注意≫●お1人様何口でもご応募いただけます。ただし、1枚のハガキで1口までのご応募とさせていただきます。※詳しい注意事項、個人情報の取扱いに関しては、HPをご覧ください。　※賞品の写真はイメージです。

中村屋　楽しさいろいろキャンペーン　総計2,000名様に当たる！

【賞品】●12点コース：ニンテンドーDSi
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150名様
●8点コース：JTBナイスギフト1万円分
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150名様
●4点コース：オリジナル図書カード
1,000円分・・・・・・・・・・・・・・1,700名様

【応募方法】〒対象商品についている（一部地域を除く）応募点数券を、12点コース（12点分）、8点コース（8点分）、4点コース（4点分）を1口として、専用応募ハガキまたは市販のハガキに貼り、お好きな賞品（12点コース、8点コース、4点コースいずれか1つ）、郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号を明記の上、宛先までご応募ください。
※専用応募用紙はHPよりダウンロードできます。
http://www.nakamuraya.co.jp/collection/campaign/09campaign.html

【応募先】〒106-8691 日本郵便 麻布支店留
（株）中村屋
「楽しさいろいろキャンペーン！」係

【対象商品】中華まん（一部商品を除く）、レンジde ロール

【発表】厳正なる抽選の上、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。※賞品の発送は1月中旬を予定しておりますが、運搬等の諸事情により多少遅れる場合があります。予めご了承ください。

【締め切り】12月15日（当日消印有効）

【問合せ】お客様サービスセンター
TEL 03-3352-6161
※9：00～19：00（平日）
　9：00～18：00（日・祝日）

!!≪応募上のご注意≫●ハガキ1枚につき選べる賞品は12点コース、8点コース、4点コースいずれか1つです。複数の賞品を選択された場合や、コースの記入がない場合は無効になります。●1枚のハガキで応募できるのは1口だけです。4点コースご希望で応募点数券が8点分貼られていても1口応募とみなされます。●お1人様の当選数は1口までとさせていただきます。●お客様の住所、転居先が不明等で賞品がお届けできない場合は、当選を無効とさせていただきます。●応募いただいたハガキはご返却いたしませんのでご了承ください。●株式会社 中村屋の社員及び、関係者の応募はできません。●ご記入いただきました個人情報は、ご当選者への賞品の発送以外の目的で利用する事はございません。

トク得クーポン

ご利用期間 平成21年10月27日(火)～11月30日(月)

※期間中、当社が実施する他の割引キャンペーンとの併用はできません。

20円割引
カゴメ
野菜一日これ一本
280g 通常価格:158円/
野菜生活100 オリジナル
280g 通常価格:149円

20円割引
ハウスWF
C1000レモン
500ml 通常価格:147円

20円割引
ワンダ
モーニングショット
190ml 通常価格:120円

20円割引
ドトール
スーパーブラック
340g 通常価格:137円

20円割引
大塚ベバレジ
ジャワティ レッド/
ジャワティ オレンジ
500ml 通常価格:147円

20円割引
大鵬薬品
ソルマック
ゴールド胃腸液
50ml 通常価格:499円

10円割引
キリン 午後の紅茶
微糖ストレートティー/
微糖レモンティー/
微糖アップルピーチティー
500ml 通常価格:105円

10円割引
メグミルク
農協健康菜園
ベジタブル
500ml 通常価格:116円

10円割引
マウントレーニア
ダブル エスプレッソ/
ダブル エスプレッソ
カフェラテ
240ml 通常価格:168円

10円割引
カルビー
じゃがりこサラダ 60g/
じゃがりこチーズ 58g/
じゃがりこじゃがバター 58g
通常価格:145円

20円割引
湖池屋 ポテトチップス
リッチカット うすしお味 70g/
サワークリームオニオン 70g/
リッチコンソメ 68g/
通常価格:138円

10円割引
フレンテ ピンキー
レモン&ハーブ/
グレープ&ミント/
ピーチ&ミント
7g 通常価格:100円

10円割引
明治 ガルボミニ
ポケットパック 45g/
通常価格:128円
アーモンドポケットパック 40g/
ストロベリーポケットパック 41g
通常価格:138円

10円割引
明治
ミルクチョコレート スティックパック/
ブラックチョコレート スティックパック
42g 通常価格:120円
ストロベリーチョコレート スティックパック
10枚 通常価格:138円

10円割引
ロッテ
ガーナ
60g 通常価格:100円

10円割引
ロッテ
クランキー
1枚 通常価格:105円

20円割引
※本品はお酒です。飲酒は20歳になってから。未成年者にはお酒を販売いたしません。
沢の鶴　丹頂 1.5カップ
270ml 通常価格:225円

10円割引
※本品はお酒です。飲酒は20歳になってから。未成年者にはお酒を販売いたしません。
アサヒ すらっと すっきり白ぶどう
350ml 通常価格:148円

20円割引
花王
ニベアクリーム
チューブ
50g 通常価格:263円

30円割引
花王
アトリックス
メディケイテッド
50g 通常価格:368円

30円割引
花王
バブ 万葉風流記
6錠 通常価格:368円

20円割引
小林製薬
噛むブレスケア レモン/
グリーンアップル
25粒 通常価格:365円

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。〈キリトリ線〉

明治製菓　あったか・おでかけグッズプレゼント！　ユナイテッドアローズ オリジナル！

【賞品】●オリジナルあったかマフラー：1. ボーダー／2. チェック／3. グラデーション・・・・・・・・・・1,500名様（各種500名様）
●オリジナルおでかけバッグ：4. トートタイプ／5. ハンドタイプ／6. ショルダータイプ・・・・1,500名様（各種500名様）
※詳しくはHPをご覧ください。
http://www.meiji.co.jp/foods/milk-cocoa/

【応募方法】〒対象商品の「応募マーク」を切り取り、マーク1枚を1口としてハガキに貼り、ご希望の1～6の景品番号・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上ご応募ください。お1人様何口でもご応募いただけます。（ただし、ハガキ1枚につき1口のご応募となります。）専用の応募ハガキの他、市販のハガキでもご応募いただけます。※専用の応募ハガキはHPからダウンロードできます。
http://www.meiji.co.jp/foods/milk-cocoa/

【応募先】〒165-8691
日本郵便中野北支店私書箱43号
明治コクミル×ユナイテッドアローズ キャンペーン係

【対象商品】コクがおいしいミルクココア（300g袋）／コクがおいしいミルクココア（8袋入り）／コクがおいしいミルクココア　微糖（8袋入り）／コクがおいしいミルクココア　砂糖ゼロ（8袋入り）／コクがおいしいミルクココア　カロリー1/2（8袋入り）※対象商品が無くなり次第キャンペーン終了となります。

【締め切り】最終締め切り：2010年2月28日（当日消印有効）

【発表】景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

【問合せ】キャンペーン事務局
0120-774-080
※9：00～17：00（土・日・祝日・2009年12月29日～2010年1月4日を除く）

!! ≪応募上のご注意≫●ご記入いただいた個人情報は、景品の発送など本キャンペーンにのみ利用させていただきます。●当キャンペーンに当選された方は、景品表示法の規制により、明治製菓の他のキャンペーンにはご当選できない場合がございます。

八雲 ふみねのワンダフル・プレゼント

①『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』特製クリアファイル……3名様

誰もが働くことの意味を問う現代。仕事が楽しい人も大変な人も、笑って泣いて最高に元気がでる21世紀型ワーキング・エンタテインメント『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』の公開を記念して、特製クリアファイルを3名様にプレゼントします。

〈作品情報〉『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』
2009年11月21日からシネクイントほか全国公開
監督:佐藤祐市　出演:小池徹平、マイコ、田中圭、品川祐　ほか
©2009 ブラック会社限界対策委員会

②『誰がため』試写会…………5組10名様

ナチス・ドイツ占領下のデンマーク。地下抵抗組織〈ホルガ・ダンスケ〉の任務は、ゲシュタポとナチに寝返った売国奴の暗殺だった…。デンマーク史上最大級の製作費をかけ、実在した2人のレジスタンスの生き様を壮大なスケールで描いた衝撃作『誰がため』試写会に、5組10名様をご招待します。

〈試写会〉日程:12月7日(月)　時間:18時開場／18時30分開映
場所:一ツ橋ホール(千代田区)

〈作品情報〉『誰がため』　2009年12月、シネマライズほか全国順次公開
監督:オーレ・クリスチャン・マセン
出演:トゥーレ・リントハート、マッツ・ミケルセン　ほか

【応募方法】〒WWW
市販のハガキに①住所②氏名(フリガナ)③年齢・性別④職業⑤電話番号⑥ご希望の賞品を明記の上、ご応募ください。インターネットで応募の時は公式サイト(http://www.yakumox.com)からどうぞ。またメールでの応募も可能です(info@yakumox.com)。

【応募先】〒107-0061　東京都港区北青山3-6-7
青山パラシオタワー11F　有限会社ヒップスター
「コミュニティ12月号」プレゼント係

【締切】①12月15日(必着)②11月28日(必着)

【発表】厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※お問合せは、左記メールアドレスへお願いします。※お送りいただいた個人情報は抽選および賞品の発送以外に使用することはありません。また、お客様のご同意なしに第三者に開示・提供することはございません。

新しMONO好き｜こんな新商品見つけました！

Goods Review

Electronics

iPod対応のデスクトップオーディオ

TSX-70／TSX-W80

ヤマハは、デスクトップオーディオの新製品「TSX-70」と「TSX-W80」を12月上旬に発売する。米アップルの携帯音楽プレーヤー「iPod」や高機能携帯電話「iPhone」と接続して音楽を再生する機能を搭載。本体上面にiPodドックを搭載し、iPod/iPhoneの音楽を豊かなサウンドで再生可能。ドッキング中は、同時に充電も行える。また「TSX-W80」ではワイヤレス再生も実現。さらにトランスミッターを装着した状態で本体にドッキングでき、そのまま再生・充電が可能。

就寝時にうれしいスリープ機能や、キッチンでも便利なタイマー機能も搭載。アラーム機能ではiPod、ラジオをアラーム音として選択でき、これらの音源ソースとビープ音を組み合わせたモードも選択可能。直感的に操作できるインターフェイスも備えるなど、手を伸ばしたくなる使い勝手も追求した。

TSX-70

TSX-W80

価　格：
TSX-70：20,000円前後
TSX-W80：35,000円前後
販売元：ヤマハ株式会社
http://www.yamaha.co.jp/
■問合せ先　お客様コミュニケーションセンター
オーディオ・ビジュアル機器ご相談窓口
TEL 0570-011-808
携帯電話・PHS 053-460-3409

Hobby&Leisure

ネット対応「たまごっち」

Tamagotchi iD

バンダイはキャラクター育成玩具「たまごっち」の新製品「Tamagotchi iD」をたまごっちの誕生日である11月23日に発売する。キャラクターが身につける雑貨などを携帯電話の公式サイトに毎週配信、本体にダウンロードできる。

画面内で育成するキャラクターが身につける帽子をはじめとした衣装、食事のメニューといったアイテムを携帯電話でダウンロードし、本体に赤外線で送信する。全6色。

価　格：5,040円（税込）
販売元：株式会社バンダイ
http://www.bandai.co.jp/
■問合せ先　お客様相談センター
東日本：04-7146-0371
西日本：06-6375-5050
受付時間　10:00～16:00（土・日・祝日を除く）

Life

ゴミ捨てが簡単なサイクロン掃除機

プラズマクラスター掃除機 EC-VX210／EC-AX110

シャープは、ごみ捨てが簡単にできるサイクロン式掃除機「プラズマクラスター掃除機」を2機種発売した。ウイルスや細菌の活動抑制効果があるとされるプラズマクラスターイオンの技術を活用、ごみをためるダストカップ内の静電気を抑制する。

2機種ともイオン発生機を2機搭載し、排気中にイオンをそれぞれ発生させる。排気中のイオンは室内に放出され、部屋のアレル物質などの活動を抑制する。

価　格：70,000円～80,000円前後
販売元：シャープ株式会社
http://www.sharp.co.jp/
■問合せ先　お客様相談センター
0120-078-178
受付時間 9:00～18:00（月～土）
9:00～17:00（日・祝日）

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。〈キリトリ線〉

コミュニティ・ストア
カゴメ 野菜一日これ一本 野菜生活100 オリジナル
2910 0040

【割引券について】
1. 本券は全国のコミュニティ・ストア店舗でのみご使用になれます。コミュニティ・ストア以外ではご使用になれません。
2. クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
3. クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡しください。
4. 期間中、当社が実施する「セット販売」など他の割引キャンペーンとの併用はできません。
5. 本券は現金との交換はできません。
6. 本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7. 一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者　国分グローサーズチェーン株式会社　〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22

コミュニティ・ストア
ドトール スーパーブラック
2910 0040

コミュニティ・ストア
ワンダ モーニングショット
2910 0040

コミュニティ・ストア
ハウスWF C1000レモン
2910 0040

コミュニティ・ストア
キリン 午後の紅茶 微糖ストレートティー/微糖レモンティー/微糖アップルピーチティー
2910 0033

コミュニティ・ストア
大鵬薬品 ソルマック ゴールド胃腸液
2910 0040

コミュニティ・ストア
大塚ベバレジ ジャワティ レッド/ジャワティ オレンジ
2910 0040

コミュニティ・ストア
カルビー じゃがりこサラダ じゃがりこチーズ じゃがりこじゃがバター
2910 0033

コミュニティ・ストア
マウントレーニア ダブル エスプレッソ/ダブル エスプレッソ カフェラテ
2910 0033

コミュニティ・ストア
メグミルク 農協健康菜園 ベジタブル
2910 0033

コミュニティ・ストア
明治 ガルボミニ ポケットパック/アーモンド ポケットパック/ストロベリー ポケットパック
2910 0033

コミュニティ・ストア
フレンテ ピンキー レモン&ハーブ/グレープ&ミント/ピーチ&ミント
2910 0033

コミュニティ・ストア
湖池屋 ポテトチップス リッチカット うすしお味 サワークリームオニオン リッチコンソメ
2910 0040

コミュニティ・ストア
ロッテ クランキー
2910 0033

コミュニティ・ストア
ロッテ ガーナ
2910 0033

コミュニティ・ストア
明治 ミルクチョコレート スティックパック/ブラックチョコレート スティックパック ストロベリーチョコレート スティックパック
2910 0033

コミュニティ・ストア
花王 ニベアクリーム チューブ
2910 0040

コミュニティ・ストア
アサヒ すらっと すっきり白ぶどう
2910 0033

コミュニティ・ストア
沢の鶴 丹頂 1.5カップ
2910 0040

コミュニティ・ストア
小林製薬 噛むブレスケア レモン/グリーンアップル
2910 0040

コミュニティ・ストア
花王 バブ 万葉風流記
2910 0057

コミュニティ・ストア
花王 アトリックス メディケイテッド
2910 0057

シネマアナリスト
八雲ふみねの

From Bay Area

ベイエリア発

vol.63

Profile
八雲ふみね（やくもふみね）
テレビ・ラジオ雑誌などにおいてシネマアナリストとして活躍中。

八雲ふみねこだわりのエンタテイメントサイト
yakumoxBB
http://www.yakumoxbb.com/

10月17日から25日まで、東京・六本木ヒルズを中心に開催された「第22回東京国際映画祭」。

コンペティション部門では、ブルガリア映画『イースタン・プレイ』が東京サクラグランプリをはじめ3冠を獲得。華やかに幕を閉じました。

そんな中、今年とくに注目されたのが、東は韓国・中国、西はイスラエル・エジプトまでの広大な地域から選出された「アジアの風」部門。

そして、提携企画〝2009東京・中国映画週間〟の開催。映画祭初日のグリーンカーペットには、アジア圏の映画スターも多数参加しました。

そこで今月は、それらアジア映画をご紹介しましょう。

＊

まずは『台北に舞う雪』（2010年正月第2弾、シネスイッチ銀座ほか全国順次公開）。

舞台は台湾の小さな町。心優しき便利屋のモウが、声の出なくなった新人歌手メイと出会い、次第に惹かれ合う姿を描いたラブストーリーです。

メガホンを取ったフォ・ジェンチイ監督は、東京国際映画祭と縁のある監督なんですよ。『暖～ヌアン（原題）』で第16回東京国際映画祭の東京グランプリを獲得。昨年は審査員を務め、今年、本作で再びコンペティションに挑みました。

残念ながら受賞はなりませんでしたが、切なくも心温まるストーリーは観る人の心を鷲づかみにすること間違いなしです。

主演は、日本でも人気が高いチェン・ボーリン。そしてヒロインを演じるのは、〝リトル・チャン・ツィイー〟と呼ばれる美貌の若手女優、トン・ヤオ。

さらに脇を固めるのが演技派トニー・ヤンとモー・ズーイー。アジアの美男美女の演技にもご注目ください。

『台北に舞う雪』

＊

続いては『千年の祈り』（11月14日～ 恵比寿ガーデンシネマほか全国順次公開）。

アメリカで暮らす娘が離婚。それを気遣って、中国から彼女の元を訪れた父。しかし二人の間には沈黙の時間が流れるばかり…。アジア人の細やかな心情を美しく描いた本作、実はアジアの才能が広く集結した合作映画なんです。

原作者のイーユン・リーは北京生まれ。ウェイン・ワン監督は香港出身。主役の父親を演じるヘンリー・オーは、故国中国を離れてアメリカで活躍しているベテラン。プロデューサーは日本人という具合。そして出資した国はアメリカです。

『千年の祈り』

本作は、第55回サン・セバスチャン国際映画祭で最優秀作品賞をはじめ4冠に輝きました。

〝父と娘〟の関係というのは、母と娘とは明らかに違うな、と、この映画は思わせてくれます。家族なのだから誰よりも自分のことを分かってくれているはずなのに、いざとなると素直になれない…。遠い異国の地で向き合わざるを得ない不器用な父娘を見ていると、どこか自分とダブるような気も。

＊

最後は『海角七号／君想う、国境の南』（2010年新春、シネスイッチ銀座ほか全国順次公開）。

日本統治下の台湾で起こった、日本人男性と台湾人女性の悲恋を、現代の日台男女の恋にからめて描くラブストーリー。台湾で活躍する日本人女優、田中千絵がヒロインを好演。ミュージシャンの中孝介が出演しているのも話題となっています。

ここ数年、台湾ではハリウッド映画の人気に押され、台湾映画は低迷が続いていました。しかし、この『海角七号』が公開されるやいなや、たちまち話題になり空前の大ヒットを記録。ロケ地が観光客で賑わうなど社会現象となりました。

勢いは台湾国内に留まらず、今年9月に開催されたアジア海洋映画祭でグランプリを受賞。韓国・釜山国際映画祭にも出品され、国際的にも注目を集めるなど台湾映画の救世主とも呼ばれている作品なのです。

先日行われた来日記者会見で、「初主演映画が大ヒットして世界が変わった」と話すファン・イーチェンさん。

「監督とプロデューサーは撮影の合間も資金集めに奔走していた。でも、俳優にはそんな顔ひとつ見せなかった」と撮影当時を振り返る田中さん。

「渋谷を歩いていたら、日本人は気づかないのに台湾の人に声をかけられてびっくり。この映画が大ヒットしたおかげです！」と茶目っ気たっぷりの中さん。

日本でも旋風が吹くことを祈りたいですね。

『海角七号／君想う、国境の南』

藤原ヒロユキの 飲み食い遊び vol.8

Profile

藤原ヒロユキ（ふじわらひろゆき）

中学教諭を経てフリー。イラスト、エッセイ、コラムも好評。ビールを中心とした食文化や野球、街角にも超精通。日本地ビール協会公認のマスター・イバリュエイター、シニア・ビアジャッジ。著書は「知識ゼロからのビール入門」（幻冬舎）、「beer mania!」（日之出出版）、「ビールの常識 絶対飲みたい101本」（アスキーメディアワークス）他多数。最近編集長として「Beer＆Pub」（プラネットジアース）を創刊

ブログも好評「藤原ヒロユキ日記」
http://fujiwarahiroyuki.blog38.fc2.com/

これがビール!? 衝撃的な味わい、ベルギー「ランビック」

世界で最も個性的なビールは「ランビック」だろう。ベルギーの首都部ラッセルとその近郊レンベークという町でしか造ることが出来ない古典的なビールである。

何が個性的か？　まずはその造り方。

現在のビールは管理・培養された酵母によって醸されている（スーパードライにはスーパードライの、プレミアムモルツにはプレミアムモルツの酵母を添加するからこそ、毎回同じ味わいのビールが醸しだされるわけだ）のだが、ランビックはちょっと違う。

ランビックは意図的な酵母添加を一切せず、自然に任せている。空気中を浮遊する野生酵母を麦汁に取り込み、発酵させるのである。

これは最も古典的でプリミティブなビール造りであり、ビール造りの原点とも言えよう。

*

さて、ランビックの造り方をもう少し詳しく説明しようと思うが、その前に〝ビール造りそのもの〟を解説しておく必要があるだろう。

ビール造りの工程は、麦芽と呼ばれる「発芽しかかった麦を乾燥させたもの」を破砕し、水（湯）を加え、デンプンを糖化させることから始まる。

この糖化が終了した麦のジュース（麦汁）にホップを加え、煮詰めたのち冷却して酵母を添加すればブクブクと発酵が始まるわけだ。

この麦汁冷却時に雑菌が入ってしまうとビールが腐ってしまうことがある。だから、現在の醸造では瞬間冷却器を使い、酵母が活動できる温度帯（上面発酵なら24～16℃、下面発酵なら10℃以下）まで一気に引き下げるのが一般的である。

*

ところがこのような機械がなかった時代、麦汁は自然冷却されていた。

ランビックは現在もその方法で麦汁を冷却している。具体的には、浅いプールのような冷却槽に麦汁を流し込み一晩かけて冷却するのだ。

通常この冷却槽は建物の最上階の部屋にある。そしてこの部屋にはほとんど壁がなく、いわゆる〝野ざらし〟状態だ。

麦汁は冷却されながら、空気中を浮遊する野生酵母を取り込んでいく…。

醸造家は部屋の柱や屋根裏に住んでいる酵母が心地よく働けるように、この部屋の環境を変えたがらない。一言で言うと「掃除をしない」のである。

蜘蛛の巣が張ったら張ったまま、ほこりが積もれば積もったまま。それが自然なのである。

ただし、このビール造りにはリスクもある。以前取材に行ったベルギーの醸造所では、毎年2割程度のビールが酵母以外の雑菌を取り込んでしまい「ダメにしてしまう」とのことだった。

もちろん、日本でこれと同じ方法でビール造りをしようとしても無理である。この野生酵母はベルギーの限られた場所にしか住んでいないからだ。

*

このようにして造られたランビックの最大の特徴は〝強い酸味〟。初めて飲んだ人は「これ、本当にビール!?」って叫ぶに違いない。衝撃を受けるはずだ。

ヴィネガーやレモン・ジュースのように強烈な酸味である。

しかし、この酸味と香りのバランスは只者ではない。

シャキッとしてシャープな味わいは実に心地よく、ついつい「もう一杯」と飲み続けることになる。一度ランビックの魅力に取り憑かれると、もう離れられなくなる。

さらにランビックにフルーツを漬け込んだものもある。クリーク（サクランボ）やフランボワーズ（ラズベリー）といったベリー系のフルーツが一般的で甘酸っぱさが人気である。

ランビックは食前の一杯に最適だし、チーズや貝料理などと相性が良い（ベルギーではムール貝のビール蒸しにこのビールを使い、共に食す）。

クリークやフランボワーズは肉料理、とくに鴨や鹿やウサギなどジビエにも合うし、チーズケーキやフルーツタルトといったスイーツにもピッタリだ。

*

ランビックは日本ではまださほど知られていないが、ベルギービールの専門店で飲むことが出来る。最近は、そんなベルギービールを熱心に揃える店も増えてきているし、「ブリュッセレンシス・フェスティバル」など飲み比べのイベントもおこなわれている。

家族経営の小さい醸造所が多いため、なかなか稀少なビールだが、見かけたときはぜひトライして欲しい。

Mr.井石の
“Photo&Camera”
トーク

レンズのむこうは 宝島 vol.83

Profile

井石 義章（いいし よしあき）
大学卒業後、東条写真研究所、TOYOスタジオを経てフリーに。渡米3回（通算2年間）。1999年コソボ紛争単独取材。コダックフォトサロンにて写真展開催。現在、主に広告・雑誌で活躍中。

フォトギャラリー
http://geocities.ishii141photo.com/

晩秋の落日はあっという間で、まさに「つるべ落とし」。

街のネオンの点灯時刻も急ぎ足、まだちょっと早いけれどクリスマスイルミネーション満開の季節もすぐそこです。

そういえば、東京・表参道のイルミネーションが省電力のLED電球で復活とのこと。

そんな夜景を、失敗なんか気にせず画像を確認しながら何度もトライできるし、ISO12800なんて化け物みたいな感度に設定して、肉眼ではほぼ真っ暗でも撮影できたりする今日のデジカメ。この分野で一人勝ちの日本のハイテク技術に本当に感謝しなくては。

さて、そういうわけで今回のテーマは夜景の話第2弾。

夜景撮影はブレが光の軌跡になって目立つので、長時間露光には注意が必要――そんな基本的で重要な三脚テクニックを紹介しましょう。

エレベーターはできるだけ低く

高さ調節に大変便利な三脚のエレベーター。でも、ついつい高さいっぱいにして使っていませんか？

夜景撮影は、絞りによって1分以上も露光時間をかける場合があるので、車の振動や風などでブレる危険が増えます。

そんなときエレベーターを高くしていると、下階は揺れなくても上階ほど揺れる高層ビルのように、カメラの揺れを増幅することに。

三脚が小さい（華奢な）ほどこの現象が大きく、シャッタースピードが遅くなればなるほど影響を受けやすいんです。

ですから夜景撮影にはエレベーターを低く、できれば一番下にしておきましょう。

これだけでブレがほとんど無くなります。めんどうでも「高さ調節は三脚の脚で」が基本。

エレベーターを高くして使うのは、どうしても高さが足りないときや、比較的早いシャッタースピードのときだけと心得ましょう。また、指でシャッターを押すのもブレの原因。せっかくの三脚撮影の際はレリーズを装着（またはセルフタイマーを活用）することもお忘れなく。

「おもり」でワンランクアップ

三脚はかさばって持ち運ぶのが面倒な機材ですね。

とは言っても欠かせぬカメラの相棒。野球で言えば、カメラがピッチャーで三脚や一脚はキャッチャーと言ったところでしょうか。

そんな三脚ですが、最近はアルミ合金から、もっと軽量で強靱なカーボンが主流になりました。安くなったとはいえ気合いの入る値段です。が、錆びることのない一生モノと思えばちょっと気が楽かもしれません。

そんなカーボン三脚の良いところは、強度が増した分、全体の高さは同じでも今までよりワンランク小型で軽くなること。

実際、私も海外ロケではかなり細めのカーボン三脚を持参。おかげで以前より機材全体が3キロ以上軽量になりました。

しかし、軽い三脚はカメラを載せるとバランスを崩し、風などで倒れる危険性あり。

この問題は三脚エレベーターのセンターポールの下におもりを載せることで解決します。

おもりと言っても、ちょっと丈夫な布やビニールの袋に石か砂を入れ、エレベーター下のセンターポールフックに掛ければOK。これ、お奨めですよ。

＊

12月に入ると一気にイルミネーションがターンオン！

夜景撮影用に、今から新しい三脚を準備してみてはいかがでしょうか。

拡大

おもりを載せることで、倒れる危険性を解決。

トク得クーポン

冬限定のお菓子大集合！

ご利用期間

平成21年 11月17日(火)～12月14日(月)

※期間中、当社が実施する他の割引キャンペーンとの併用はできません。

10円割引
ロッテ
ガーナホワイト
45g 通常価格:100円

20円割引
森永
白い小枝
48本 通常価格:179円

10円割引
森永
白いビッツ
33g 通常価格:120円

20円割引
ロッテ
バッカス
12粒 通常価格:198円

20円割引
ロッテ
ラミー
2本 通常価格:198円

20円割引
ロッテ
シャルロッテ
生チョコレート
12枚 通常価格:248円

20円割引
ロッテ
シャルロッテ
ミルク生チョコレート
12枚 通常価格:248円

20円割引
明治
メルティーキッス
フルーティー濃いちご
60g 通常価格:258円

20円割引
明治
メルティーキッス
クリーミーショコラ
60g 通常価格:258円

20円割引
明治
メルティーキッス
アーモンドキャラメリゼ
60g 通常価格:258円

20円割引
明治
ポルテ クリーミーホイップ
47g 通常価格:198円

20円割引
グリコ
冬のくちどけ ポッキー
24本 通常価格:210円

20円割引
グリコ
冬のくちどけ アーモンド
60g 通常価格:210円

20円割引
明治
きのこの山
口どけミルクキャラメル
70g 通常価格:210円

20円割引
ネスレ
キットカットミニ
くちどけカカオ
5枚 通常価格:242円

10円割引
森永
白い大樹の小枝
1本 通常価格:105円

10円割引
森永
マリーチョコバー
1本 通常価格:105円

10円割引
森永
チョコフレークバー
1本 通常価格:105円

10円割引
森永
大樹の小枝
1本 通常価格:105円

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。〈キリトリ線〉

Horoscope

マダム・マーシのホロスコープ

11/15 ▶ 12/14

♥¥ ラッキー指数（マークの数）
3個…大吉　2個…吉
1個…普通　0個…来月に期待

*星座の日付は現在。
境界日付近では星座が変わることがあります。

Profile

占術研究家・
日本ジュエリーカウンセラー協会代表
マダム・マーシ

風水、西洋占星術、気学、易学等を修め、数多くの紙誌で執筆。宝石に対する造詣も深く、日本におけるヒーリングジュエリー研究の第一人者。著書に「パワーストーンBOOK」(主婦の友社)、「宝石占い」(角川書店)など多数。ホームページは「マダム・マーシの占いの小部屋」
(http://www.hikarigaoka.jp/~mercy/)
また、パワーストーンと風水のサイト「マダムマーシ・コム」(http://www.madammercy.com/)も人気。

牡牛座
4/20～5/20
恋愛運 ♥♥♥
マネー運 ¥

進展が今いちだったラブ運も、今期はワンランクアップで絶好調。告白、プロポーズは落ち着いて、相手に気持ちを真剣に伝えるのがベストテク。
半面、あちこちに思わぬ伏兵が隠れていそうな今期、仕事や家庭面での無理押しやわがままは禁物。また、ドクターチェックも必要かも。

牡羊座
3/21～4/19
恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥

一目惚れから不倫までオンパレードとなりそうな超ヒートアップの恋愛運。真面目ラブを夢見るよりも、ラブテクニック磨きと割り切るほうが得策かも。
ただ、野放図に遊んでいると、「できちゃった」なんて憂き目を見ることも。遊び上手と言われたいなら、マナーも節度も守ること。

蟹　座
6/22～7/22
恋愛運 ♥♥
マネー運

引き続き、恋に遊びに財布の紐が緩みっぱなし。ギャンブルや投資で一攫千金を夢見ても、ビギナーズラック止まりで結局大赤字を抱えそう。カードの乱用はタブーです。
ただ、バイトや就活にはグッドタイミング。きちんと稼いで、その範囲内で使うリズムを早急に取り戻すこと。

双子座
5/21～6/21
恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥¥

おおむね好調な運気ですが、情報過多になるのが玉にキズ。いちいち反応していると結局は振り回されることに。必要・不要をきっちり見極めて、余計な好奇心は起こさぬこと。
また、メールや電話でのケンカはエスカレートしがち。大事になる前に、相手の目を見て話し合う姿勢が大切です。

蠍　座
10/24～11/22
恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥¥

先月以上に周りの協力や環境に恵まれるとき。デレデレしている暇はありません。仕事や責務にはより力を入れて、成果を出すべく頑張ること。
そんな姿に注目度がアップするし、恋の花が芽生えることもあるので服装や会話には気配りが肝要。常に人に見られていることを意識するのがコツ。

天秤座
9/23～10/23
恋愛運 ♥
マネー運 ¥¥¥

頑張りがボーナスに直結したり、趣味や特技がお金になったりと、金銭面に棚ボタが期待できるとき。知力や才能は生かさなきゃ損。懸賞やコンテストなどへの挑戦も◯。
また、お得情報にも恵まれるのでメールチェックはマメに。ポイントカードを有効に使うための研究も必須です。

乙女座
8/23～9/22
恋愛運 ♥
マネー運 ¥

親や兄弟とのコミュニケーションから新たな展望が開けてくるかも。故郷へのUターン、親との同居などにも適した今期、いつもよりちょっと密度の濃い会話を交わしてみては。
また、家でできるサイドビジネスやスキルアップのための通信講座などもグッド。自分の可能性にトライして。

獅子座
7/23～8/22
恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥

プライベートやラブ面で充実感が得られる今期、仕事や責務に一直線もいいけれどホッと一息つくのにいいとき。週末の家族旅行や友人とのホームパーティーなどは、いつもと違った楽しみが味わえそう。
恋人いない歴が長い人は合コンもOKだし、身内や知人の紹介にいい出逢いの予感。

魚　座
2/19～3/20
恋愛運 ♥
マネー運 ¥¥

オフィシャル面にスポットが当たるうえ、周囲との関係もスムーズに運ぶときでもあるので、根回し・気配りはいつも以上に怠りなく。
明るい笑顔とやる気をアピールすれば、渋滞事も解消の好暗示。ただ相変わらず健康運はダウン気味で、急な高熱や体調急変の恐れも。無理は厳禁です。

水瓶座
1/20～2/18
恋愛運
マネー運 ¥¥

人脈の拡大と充実が職場でのランクアップにもつながる予感。公私や好き嫌いを問わず、人の集まる場所には積極参加を。
新知識、物の見方などキャパシティが広がる暗示なので、聞き上手を心がけましょう。ただ、パートナー運で一波乱かも。長年の親友や恋人とトラブったら、先に謝るが勝ち。

山羊座
12/22～1/19
恋愛運 ♥♥
マネー運 ¥

表舞台での活躍は今ひとつでも、同僚・趣味仲間との交流がグンと深まる楽しいサイクル。気の置けない仲間と小旅行や温泉巡りなどでのリフレッシュがおススメです。
さらに、そこからラブに発展の気配もありですが、あくまでライト感覚で。道ならぬどっぷりラブなどは重いだけで損。

射手座
11/23～12/21
恋愛運 ♥
マネー運 ¥

好奇心の強さと自由奔放さがアダになりそう。先月の過激思考が冷めない今期、一つ判断を誤ると大きく軌道をはずれることも。「自己実現」とか「現状からの脱出」などの謳い文句を掲げるモノには要警戒。
有利な投資話なども避けるのが無難。今ある自分に感謝する謙虚さを大切に。

〈落ち着け！ 落ち着け…〉と言い聞かせ必死にリールを巻く。とほうもない引きが糸を通して伝わってくる。

先ほどから巻いた分だけまた糸が出される繰り返しだ。

あと数mで魚の顔が見えるところで、またドラグがすべり、糸が出されていく。『あと少しだ！』と夕モ網を持つ船長の激が飛ぶ。やっと姿が見え『うひゃあーでかいヒラメだ！』と誰かの声がする。

船長に無事ヒラメがすくわれて10分程のドラマは終了した。

＊

銚子沖で繰り広げられた戦いは一生に一度の経験であった。釣り上げたヒラメは体長94cm

vol.27

魚から学ぶ雑学コーナー

お化けヒラメ顛末記 カタクチイワシ編

Profile

フィッシャー井上

大学卒業後、販売促進のプランナーとして30年。とくに食品・水産物の企画はお手のモノ。しかし、どこでどう間違ったのか『ペン』を持つ手が『釣竿』に変わり全国を釣り行脚。現在、放浪のSPプランナーを自負。

8kgのお化けサイズ。

まさかこんなのが10cm程度のカタクチイワシで釣れるなんて誰が想像しただろう。

この日は餌がマイワシから急に小さいカタクチイワシに変更され、何となく「釣れないだろうな」と自分ではあきらめムードだったが、そこに思わぬ大逆転劇が待っていたのだ。

で、今回はヒラメの話…ではなく、こんな大きなヒラメを魅了し釣らせてくれたカタクチイワシの正体を探ってみよう。

＊

カタクチイワシはニシン目カタクチイワシ科カタクチイワシ属。漢字で「片口鰯」と書く。古くからいろいろな呼び名があり、関東では「セグロ」「シコ」、その他では「ヘシコ」「ヒシコ」「タレクチ」「エタレ」「マルイワシ」などの名を持つ。

稚魚はご存知「しらす」。茹であげたものを「釜揚げ」、軽く干すと「しらす干し」、強く干せば「ちりめん」という。

＊

体長は10cm前後。日本全域の沿岸から朝・中・台・比の海域で密集した群れを形成し、プランクトンを食べて生息している。天敵が海鳥や魚、クジラや人間などの哺乳類と多く、食物連鎖の上で重要な魚である。

個体数が多いのは、暖かい地域では年間を通して産卵し、1回当たり2000～6000万粒産むことに起因している。

旬は冬で刺身にするとイワシの中で最も美味。「いわしも7度洗えば鯛の味」と言われるが洗わなくても最高に美味しい。

そのほか加工原料として、たたみいわし・煮干・目刺し・田作り・アンチョビなどの形でも私達を楽しませてくれ、郷土料理としては千葉九十九里の「ごま漬け」が有名である。

＊

港に着くと『うひゃー。でかい－』と人が集まってくる。

あげくの果てにそのヒラメを持たされて記念撮影、しかもスポーツ新聞に掲載される騒ぎになってしまった。

生半可なクーラーでは入りきらず船宿の大型クーラーを借りて帰路に着く。

家に着いたら家人も『うひゃー』。あまりに大きすぎて家ではさばききれないので、寿司屋に持って行くと店の人も『うひゃー』、さらに『うひゃー』といってくれた周りのお客さんと一緒においしく頂いた。

＊

今回はまんま自慢話になってしまったが、まれに見る体験だったのでご勘弁を賜りたい。

ちなみに今回のお化けヒラメを釣らせてくれた船宿は千葉県銚子市外川港・大盛丸（たいせいまる）0479－23－3362でした。

【割引券について】

1. 本券は全国のコミュニティ・ストア店舗でのみご使用になれます。コミュニティ・ストア以外ではご使用になれません。
2. クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
3. クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジにお渡しください。
4. 期間中、当社が実施する「セット販売」など他の割引キャンペーンとの併用はできません。
5. 本券は現金との交換はできません。
6. 本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7. 一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者　国分グローサーズチェーン株式会社
〒174-8561　東京都板橋区舟渡1-6-22

割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。〈キリトリ線〉

コミュニティ・ストア
ロッテ ガーナホワイト
2911 0032

コミュニティ・ストア
ロッテ バッカス
2911 0049

コミュニティ・ストア
森永 白いビッツ
2911 0032

コミュニティ・ストア
森永 白い小枝
2911 0049

コミュニティ・ストア
ロッテ シャルロッテ ミルク 生チョコレート
2911 0049

コミュニティ・ストア
ロッテ シャルロッテ 生チョコレート
2911 0049

コミュニティ・ストア
ロッテ ラミー
2911 0049

コミュニティ・ストア
明治 メルティーキッス アーモンド キャラメリゼ
2911 0049

コミュニティ・ストア
明治 メルティーキッス クリーミーショコラ
2911 0049

コミュニティ・ストア
明治 メルティーキッス フルーティー 濃いちご
2911 0049

コミュニティ・ストア
グリコ 冬のくちどけ アーモンド
2911 0049

コミュニティ・ストア
グリコ 冬のくちどけ ポッキー
2911 0049

コミュニティ・ストア
明治 ポルテ クリーミーホイップ
2911 0049

コミュニティ・ストア
森永 白い大樹の小枝
2911 0032

コミュニティ・ストア
ネスレ キットカットミニ くちどけカカオ
2911 0049

コミュニティ・ストア
明治 きのこの山 口どけミルク キャラメル
2911 0049

コミュニティ・ストア
森永 大樹の小枝
2911 0032

コミュニティ・ストア
森永 チョコ フレークバー
2911 0032

コミュニティ・ストア
森永 マリー チョコバー
2911 0032

vol.32

トータルヘルス
ナビゲーター
渡辺 和久の

提案！ヘルシー・ライフ

Profile

渡辺 和久（わたなべ かずひさ）

フィットネス・クリエイト代表。法人、健保組合等での講演活動、社会体育専門学校等で幅広く活動中。健康づくりの普及に努める一方、格闘家としての顔ももち、“究極の格闘技”サンボでは、全日本選手権52kg級優勝（3連覇）、USAナショナル選手権優勝、3年連続世界選手権出場と大活躍中。“安全確実な減量とベストコンディション”を武器に、ヘルシーライフの効果をアスリートとしても証明し続けている。

は〜い皆さん元気ですか〜！　今、マンハッタンでこの原稿を書いてます。４年ぶりのニューヨーク。

えっ、何しに行ったかって？　そりゃもちろん武者修行。

練習後は観光客であふれるタイムズスクエアを、一人ヘロヘロで歩いたりしてま〜す（笑）。

ということで、今回はボクが直接見聞きしたＮＹの健康情報でいきましょう。

深刻な事態

しかしまあ、相変わらずスーパーサイズの人が多い！　改めて見ると、ホントすごい、すごすぎる。

肥満に関連する国民医療費の急増が問題になっている国アメリカ。「メタボ」なんて言葉が可愛く聞こえる。

糖尿病になり、だんだん痩せてくる日本人とは遺伝子が違うから、あそこまで太れちゃうんだろうなぁ。前だけでなく、横にも後ろにも…。

さらに目立つのが、過剰な体脂肪が原因で膝を痛めちゃってる人。杖を突き、脚を引きずって歩く姿が痛々しい。ＮＹは信号の切り替え時間が短いから、横断歩道を渡るのが大変。

肥満は心臓血管系の疾患だけでなく、こういう整形外科系の弊害もあるんですよね。

本人も辛そうだし、行きたいところに自分の意志で行けないから、ＱＯＬ（Quality Of Life＝人生の質・生活の質）は下がるよなぁ…。

二極分化？

そうかと思えばさすがはアメリカ、街中を颯爽とジョギングで駆け抜ける人も多い。

また、エコ＆ヘルシー意識が急上昇のＮＹでは、自転車を移動の足代わりにもする人も。

おしゃれなヘルメットをかぶり、交通渋滞を尻目にスイスイ飛ばして出勤です。

もちろんみんなスリムなヘルシーボディ。仕事前の「サイクルフィットネス」って感じ。カッコイイしサマになってる。

マッチョなお兄さんやきれいな筋肉のお姉さんが歩いてるし、いたる所にトレーニングジムやダンス・ヨガスタジオ。

「セントラルパーク」も初めて行ったけど、ジョギングやスポーツしてる人がすごく多い。

よく考えたら不思議な国だよなぁ。ヘルシー意識はすごく高いのに、国民の半数以上が肥満になるってんだから…。

さっそくＮＹで10年生活してる友人に聞いてみると面白い答が。ボクの見方を変えてくれました。

意識急上昇の真実

「ＮＹだけなら肥満は減ってるはず。少なくとも俺の回りは」の一言にまずビックリ。

「スーパーサイズの多くは、アメリカ中からやってくる観光客」というのが彼の説。

「元々高かった健康意識はこの数年でさらにアップ」「健康への投資という観点で努力してる人が多い」「酒・タバコを嗜む人が随分減った」「自転車レーンがこの数年で数倍に増えた」「ヘルシーな日本食はとても人気がある」「オーガニックの店やレストランが増えた」…。

結論から言うと、例外はもちろんあるものの、世界一の大都市ＮＹ、とくにマンハッタンでの健康意識はますます高くなっているとのこと。

格差の激しい国で生きていくには、まず自分のカラダが資本。医療費も高いから、自己管理意識はとても強いようです。

「情報を知らない層や低意識層の肥満はますます増えると思うよ」──友人が最後に付け加えた一言がこの国の光と影を表していました。

格闘技道場今昔物語

話題は変わって、格闘技の話を少し。

ＮＹには道場がたくさんあります。かつて、この地で格闘技や武道に取り組む人は、ほぼ１００％がセルフディフェンス、つまり護身のためでした。

治安が悪かった時代、趣味や教養としてではなく「自分の身を守る術」としての習得が優先だったんです。

時は移って現在。スリムアップや健康のために格闘技に取り組んでいる人がたくさんいます。

ボクが行った道場もそんな生徒がたくさんいて、フィットネス感覚で和気あいあいと楽しんでいました。

礼儀作法だって、ある意味日本人以上にちゃんとしてましたよ。日本武道の精神が息づいてることを強く感じ、うれしかったなぁ。

＊

今回一番ビックリしたのが、「メタボリックシンドローム」（この言葉は世界共通！）はもちろんのこと、「トランス型脂肪酸の危険性」が知れ渡っていること。

どこかの国と違い、国民に対する情報提供がとてもしっかりしてました。

タイムズスクエアの「騎乗警官」。気さくな感じで露店のおじさんや観光客と触れ合ってました！

Profile

鈴木 弘子（すずき ひろこ）
日本女子フットボールチーム・レディコング代表。2000年、米プロリーグ(WPFL)に合格し、日本初のプロフットボーラーとなる。以降多くのリーグ＆チームで活躍。昨年はコーチ兼業で活躍するも、今年は「初心に帰って優勝を目指す！」との思いから選手として IWFL (www.iwflsports.com)のカリフォルニアクエイク(www.californiaquakefootball.com)と契約。背番号は10年間変わらず79番。

近状はHPで!
http://www.suzukihiroko.com/

当たったぁ！ のだ。

さすがのロサンゼルスもチラリと寒くなってきたので、秋物を買うことに。

お会計で「おめでとう！　どれにしますか？」。一枚の紙を見せられた。雑誌の定期購読が当たったのだ、しかも3冊分。

ファッション誌、スポーツ誌、エンターテイメント誌…20冊くらいの中から3冊選べるという。

貧乏性の私は「どれが週刊誌でどれが月刊誌？」。

レジのおねえさんもあまりわからぬ様子。

★おトクな年間購読

ゴシップ誌1冊とファッション誌2冊を選んで、ほくほく顔で帰宅。待つこと1週間、さっそく「ピープル」と「W」が配達された。

ピープルという雑誌はアメリカでは有名なゴシップ誌。日本でいう女性週刊誌かな。日本の女性誌より全然薄いんだけど、すべてカラーページ。定価は3ドル99セント。

ところがこの雑誌を定価で買う人はあまりいない。たいてい年間契約なのだ。年間契約すると、今なら45％オフの2ドル19セントになるらしい。

届いた雑誌にも「ホリデーシーズン、友達にプレゼントしましょう」って書かれ、往復ハガキみたいなのがついてた。半分が申込用紙でピープル誌へ、残り半分は「HAPPY HOLIDAY!」と書かれたお洒落なカードになってて、プレゼントしたい人に送るのだ。

年間1万円くらいで毎週届くプレゼント。手軽だし、ちょっと良いかもね。

★

でも誰からもプレゼントされない私の場合は…。

1万円出して買うほどでもない。けど、「有名セレブ逮捕?!」「日本人がレッドカーペット」「子供が気球で行方不明?」、実は偽証」…どうしても読みたい週もある。でも、その記事だけに3ドル99セントはちょっと高すぎ。そんなときは立ち読みをするのだわ。

場所はスーパーマーケット。必ずレジのそばに置いてある。できるだけ長い列を探し、雑誌を読みながら並ぶのだ。

このセコイ努力を今後しばらくはしなくて良いのよ。なんせ無料で届くのだから。

★

もう一冊のWという雑誌を見てみると、残念なことにこちらは月刊誌だった。しかし、1年分頼むとなんと74％オフで1冊約1ドルになる。年間たったの1000円なのだ。

1センチくらいの厚みがあって全ページカラーなのに!!　まあ広告ばかりですが。

この作戦できっとみんな年間契約をしてしまうのね。

★スポーツ好きのマスト雑誌

実は、去年もベストバイという電気屋でプリンターのインクを買ったら「スポーツ・イラストレイテッド」誌1年分が当たった。アメリカで通称「スポイラ」っていう本で通称「SI」、日この雑誌は、アメリカで人気ナンバーワンのスポーツ誌。

掲載されてる写真がほんとに天才的で、スポーツフォトグラファーは、一度でいいからこの雑誌に自分の作品を載せたいと思っている雑誌なのだ。

この雑誌は水着特集でも有名。

水着特集の表紙に載ったモデルは、その後あちこちでひっぱりだこになるらしい。

★

いつもアメフトの特集なら間違いなく年間購読するのだが、バスケだったり、野球だったり、水着だったり…。

これも普通に買うと5ドル近いのが、1年分なら74％オフで1冊なんと1ドル29セント。なのでアメフト特集の時だけ買うのはなんとも馬鹿らしい。

そのうえ1年契約すると、なんとなんと今なら、好きなNFL（プロアメフト）チームのジャケットがもらえるのだっ！

年間72ドルよ、72ドル。それでスポイラ毎週1年分と100ドルくらいしそうなジャケットが付いてくるのです（私、決してスポイラの回し者ではありませぬ）。

★近ごろ、何かとよくアタる

ってことで、このスポイラ誌、1年間の無料購読後、今年は年間契約しちゃいました。

私のときは好きなNFLチームのウォームアップウエア。その前はスポーツバッグでした。

日本の雑誌も休刊続きと聞きますが、ぜひ「年間契約割引システム」を検討してはいかがでしょうか？　な～んて書いてたら宅急便が。

先日、スポーツのイベントで「メールアドレス登録したら全員に無料Tシャツプレゼント」というので登録しておいた。すると更にプレゼントがあったらしく、UFCっていう格闘技団体のチャンピオン、ブロックレスナーのサイン入りグローブが当たったらしい。

★

先だっての食あたりから、あたりまくりの今日この頃。

トク得クーポン

“もっと食物繊維フェア”の対象商品には水溶性食物繊維の一種である難消化性デキストリンが入っています。
難消化性デキストリンは、トウモロコシのでんぷんから作られている天然由来の食物繊維で、200を超える特定保健用食品の関与成分としても使われています。

もっと食物繊維フェア

コンビニでもっと気軽に「もっと 食物繊維」

ご利用期間：平成21年 11月10日(火)～12月7日(月)

10円割引
タマノイ酢
はちみつ黒酢 ダイエット
125ml 通常価格：105円

20円割引
エースコック
スープはるさめ かきたま
22g 通常価格：158円

20円割引
エースコック
スープはるさめ 坦坦麺
32g 通常価格：158円

20円割引
エースコック
スープはるさめ ワンタン
24g 通常価格：158円

20円割引
東海漬物
きゅうりのキューちゃん
120g 通常価格：140円

20円割引
カルビー
フルーツグラノーラ ミニッツバーカカオ
21.5g 通常価格：120円

20円割引
アサヒFH
1本満足バー バナナケーキ
41g 通常価格：126円

20円割引
アサヒ
食事と一緒に十六茶
250ml 通常価格：147円

20円割引
コカ・コーラ
からだすこやか茶
350ml 通常価格：168円

※割引券をキリトリ線より切り離してレジ従業員にお渡しください。

〈キリトリ線〉

Reader's Voice

読者の広場

お便りお待ちしています！

このコーナーに掲載された方にはコミュニティ・ストアお買物券を差し上げます!!
（ペンネームの方もお名前・住所を併記してお便りください）

1,000円分プレゼント!

〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22
コミュニティ編集部 「読者の広場」係

三重県渡会郡／T・Mさん（41歳、女性）
「今月の表紙」。秋を感じさせてくれるあたたかみのある絵。毎月、貴誌の内容も素晴らしいのですが、まず表紙に心ひかれ手にします。

編 今月はXmas。冊子の上ではもう師走

埼玉県春日部市／ほっしいさん（30歳、女性）
小さいサイズのフリーペーパーなのに大変読みごたえがあり、コミュニティ誌を楽しみにしています。鈴木弘子さんの「TOUCH DOWN in America」が好きです。アメリカでの生活がいきいきと書かれていて、読んでいるだけでわくわくした気持ちになるからです。旅行ガイドブックには載っていない、現地の買い物事情やグルメ情報には「目からウロコ」です。前よりアメリカが好きになりました。

編 結構ドジ踏むスーパーウーマン

福井県小浜市／水ようかんさん（42歳、女性）
9月号に地元のコミュニティ・ストアさんが載っててびっくり！私の主人とオーナーさんは知りあいで、この間初めてお店へ行ってきました。大手コンビニにはない親しみやすさがあり、とても気持ちよく買い物できました。おまけに地元の加工品などもあり、また行きたくなりました。今後ともよろしくお願いいたします。

編 こちらこそ。いいお店めざします

横浜市西区／N・Nさん（43歳、男性、会社員）
毎月の連載で楽しみにしているのは「レンズのむこうは宝島」です。写真が趣味で長年楽しんでいますが、その基本的な機能やテクニックについて正式に学んだことがなく、経験のみに頼っていました。しかし、最近のデジカメの高機能化に伴い、よく分からない機能が増えてきており、この連載の丁寧で分りやすい解説は大変役立っています（しかも無料!!）。今後も連載を継続していただくとともに、写真の投稿コーナーなんかもあってもいいかも？ と思いますが、いかがでしょうか？

編 臨機応変の編集部。投稿してみて！

東京都足立区／M・Hさん（31歳、男性）
チヒロのじゆう帳…「割り勘」は他の国じゃ考え方がまるっきし違っていて、なかなか興味深い内容でした!! こうも国によって考え方が違うというのはおもしろいですね。と同時に、知らなければヘタするとこっちが全額払う様になってしまうのでは？と考えてしまったほどです。とても参考になりました!!

編 編集子なんか奥さんとも意見にズレ…

千葉県船橋市／I・Mさん（39歳、女性、主婦）
私が他のコンビニに行く理由、それは親しみです。あいさつからして「いらっしゃいませ、ありがとうございました」だけじゃなく、「おはよう」「いってらっしゃい」「お帰りなさい」「こんばんは」など心配りが感じられるトコがお気に入りです。

編 当チェーンの基本です。心を込めて

東京都杉並区／H・Kさん（43歳、女性、自営業）
通院している病院近くのコミュニティ・ストアを利用しています。まるキン教授の「身の回り経済学」の“災害時の都心移動”の記事を読んで、災害時にも可能な限り営業を続け、ライフラインとして機能するよう準備されていることを知って、改めて大変有難く、そして頼もしく思いました。私も地震対策がんばります！

編 お互い「常に用心」が肝心ですね

COMMUNITY 2009・12
平成21年11月15日発行
毎月1回15日発行（通巻138号）
発行所／国分グローサーズチェーン株式会社
〒174-8561
東京都板橋区舟渡1-6-22
編 集／COMMUNITY編集部
表紙イラスト／デッカ・ニイクラ ノボル
デザイン／株式会社オズボーン
印刷所／大日本印刷株式会社

CD RECOMMEND

USENがオススメする新譜をご紹介。
街で話題の曲をピックアップ！

MY LONELY TOWN
B'z

ノスタルジックなミディアムロックサウンドが心地よいB'zの47thシングル。カップリングにはヒット曲「イチブトゼンブ」のバラード・バージョンを収録した豪華な内容！

10月14日（水）発売／1,260円（税込）／VERMILLION RECORDS／BMCV-4011

アシタもしもキミがいない…
MINMI

シングルA面級の名曲をたっぷり収録した豪華5曲入りの強力盤。移籍第2弾となるニューシングルは彼女の豊かな表現力を如何なく発揮した待望のバラード・トラック。

11月11日（水）発売／1,200円（税込）／ファー・イースタン・トライブ・レコーズ／UMCF-5049

My measure
lecca

最新アルバムの好評覚めやらぬ彼女が新作をリリース。「My measure」は、ギターサウンドが印象的でポジティブなアッパーチューン！芯のある歌詞が印象的なleccaらしい楽曲。

11月18日（水）発売／1,260円（税込）／カッティング・エッジ／CTCR-40303

Negai feat. ミズノマリ（初回生産限定盤）
DEEN

paris matchのミズノマリをゲストに迎えたニューシングル。力強くも切ないラヴソング「Negai」と、もうひとつの目玉は94年発表の名曲「瞳そらさないで」の2009年版だ！

11月4日（水）発売／1,890円（税込）／アリオラジャパン／BVCL-39/40

Orion（DVD付）
GIRL NEXT DOOR

GIRL NEXT DOORの、冬を彩る4つ打ちミディアムナンバー！今作はドラマの主題歌としてもおなじみの楽曲で、ヴォーカル千沙の伸びやかで甘く切ない歌声が魅力的な作品。

11月25日（水）発売／1,890円（税込）／エイベックス・トラックス／AVCD-31716/B

恋哀歌～あの日に帰りたい～（初回生産限定盤）
RSP

愛し合う男女が未練を残しながらも将来のために別れを決意するというストーリーの、ミディアムテンポ・セツな系泣き別れソングの決定版！情緒的な歌声が暖かく心にしみる。

10月21日（水）発売／1,575円（税込）／ソニー・ミュージックレコーズ／SRCL-7149/50

【割引券について】
1. 本券は全国のコミュニティ・ストア店舗でのみご使用になれます。
コミュニティ・ストア以外ではご使用になれません。
2. クーポン1枚につき対象商品1点にご利用いただけます。
3. クーポンは1回限りご利用いただけます。切り取って割引対象商品と一緒にレジでお渡しください。
4. 期間中、当社が実施する「セット販売」など他の割引キャンペーンとの併用はできません。
5. 本券は現金との交換はできません。
6. 本券の盗難、紛失等に関しては一切その責任を負いかねます。
7. 一部店舗では取り扱いのない場合がございます。

発行者 国分グローサーズチェーン株式会社
〒174-8561 東京都板橋区舟渡1-6-22

〈キリトリ線〉

コミュニティ・ストア
エースコック
スープはるさめ かきたま
2910 0071

コミュニティ・ストア
タマノイ酢
はちみつ黒酢
ダイエット
2910 0064

コミュニティ・ストア
エースコック
スープはるさめ ワンタン
2910 0071

コミュニティ・ストア
エースコック
スープはるさめ 坦坦麺
2910 0071

コミュニティ・ストア
カルビー
フルーツグラノーラ
ミニッツバーカカオ
2910 0071

コミュニティ・ストア
東海漬物
きゅうりのキューちゃん
2910 0071

コミュニティ・ストア
アサヒ
食事と一緒に十六茶
2910 0071

コミュニティ・ストア
アサヒFH
1本満足バー
バナナケーキ
2910 0071

※割引券をキリトリ線より切り離して
レジ従業員にお渡しください。

コミュニティ・ストア
コカ・コーラ
からだすこやか茶
2910 0071

明日をもっとおいしく

meiji

明治プロビオヨーグルトLG21
（112g）

甘さスッキリで、
口当りさっぱり。

明治プロビオヨーグルトLG21
ドリンクタイプ（112ml）

甘さスッキリで、
爽やかな風味。

明治プロビオヨーグルトLG21
低脂肪（112g）

乳脂肪1.4%の低脂肪タイプ

明治プロビオヨーグルトLG21
アロエ脂肪0（112g）

食感の良いアロエ葉肉入り。
健康的な脂肪ゼロタイプ。

明治プロビオヨーグルトLG21
低糖・低カロリー（112ml）

レギュラータイプに比べ、
糖類45%、カロリー33%カット。

特別な乳酸菌。

明治プロビオ®ヨーグルト

LG21

リスクと戦う乳酸菌

明治乳業株式会社